

# سبک زندگی سالم

شش مهارت برای پیشگیری از اختلالات تغذیه‌ای



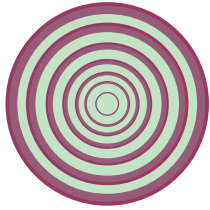
دکتر اعظم گودرزی

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

چاق و دارای اضافه‌وزن از تعداد افراد با وزن طبیعی بالاتر رفته و بیشتر مردم با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند. البته علت نیز واضح است و در دو عامل خلاصه می‌شود: مصرف بیش از نیاز مواد غذایی؛ کاهش روزافزون فعالیت بدنی. اما آنچه بیماری چاقی را مضاعف کرده و از افزایش بیش از پیش شیوع آن در آینده نشان دارد، ابتلای روزافزون کودکان به این بیماری است. امروزه متأسفانه شاهدیم تعداد کودکان چاق در بیشتر کشورهای دنیا و از جمله در کشور ما به‌مراتب بیشتر از سال‌های قبل شده و طبیعی است این کودکان با مخاطرات بیشتری در رابطه با سلامت خود در دوران کودکی و نیز در بزرگسالی روبه‌رو خواهند بود. پس ما به‌عنوان متولیان آموزش کودکان و نوجوانان وظیفه داریم به آن‌ها بیاموزیم: تغذیه بخشی از سلامت است که توجه و تمرکزش معطوف است به: گزینش غذاهای حاوی مواد مغذی

سبک زندگی و مؤلفه‌های گوناگون آن بر سلامت و میزان ابتلا به بیماری تأثیرات اثبات‌شده‌ای دارند. از جمله این مؤلفه‌ها دریافت‌های غذایی و الگوی تغذیه افراد است که در صورت انطباق با توصیه‌های تغذیه‌ای و رهنمودهای غذایی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر جلوگیری کند. ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی - عروقی، ۹۰ درصد دیابت نوع دو و ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها از طریق اصلاح سبک زندگی و رعایت تغذیه سالم قابل پیشگیری است. تغذیه سالم تغذیه‌ای است که کافی، متنوع و متعادل باشد. مواد غذایی آن از مواد اولیه سالم تهیه شوند و عاری از مواد زیان‌بخش و مضر باشند.

یکی از بیماری‌هایی که در دنیای امروز با سرعت بسیاری رو به فزونی گذارده و طیف وسیعی از جامعه را گرفتار کرده است، چاقی و افزایش وزن است. در بیشتر کشورهای دنیا تعداد افراد



و سالم؛ مطالعه برچسب‌های غذایی؛ مصرف غذا بر اساس میزان توصیه‌شده در هرم غذایی؛ برنامه‌ریزی برای تغذیه سالم به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها؛ حفظ و ارتقای عادات‌های غذایی سالم؛ رعایت راهنماهای غذایی در خانه و رستوران؛ خودمراقبتی در برابر بیماری‌های ناشی از مصرف مواد غذایی ناسالم و نامناسب؛ حفظ وزن ایده‌آل و شرایط بدنی مطلوب؛ کسب مهارت‌های لازم برای پیشگیری از اختلالات تغذیه‌ای.  
بر این اساس:

#### ● من غذاهایی را انتخاب خواهم کرد که حاوی مواد مغذی باشند

غذا از مواد غذایی تشکیل یافته است. منظور از مواد غذایی موادی است که ضمن شرکت در فعل و انفعالات بدن، به رشد و ترمیم سلول‌ها کمک می‌کنند و انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزانه فراهم می‌آورند. شش گروه عمده مواد غذایی عبارت‌اند از: پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب. هیچ غذایی تمام مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن را در بر ندارد. میزان انرژی حاصل از هر غذا با واحدی به نام کالری اندازه‌گیری می‌شود. کالری واحد اندازه‌گیری انرژی است؛ همان انرژی که با مصرف مواد غذایی در بدن ایجاد می‌شود. کالری در واقع محصول سوختن پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در بدن ماست. مواد مغذی مهمی که انرژی یا کالری ایجاد می‌کنند، تحت عنوان درشت‌مغذی‌ها شناخته می‌شوند. وجود ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب برای عملکرد بدن ضروری است. بیشتر افراد برای حفظ سلامت خود باید مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده شامل غلات، سیب، کنگر فرنگی، مارچوبه، موز، حبوبات، کلم، بروکلی، نان و برنج قهوه‌ای، گندم سیاه و نان گندم سیاه، کلم، هویج، گل کلم، ذرت، نخود، کرفس، زردآلوی خشک، میوه‌ها، آجیل، و بلغور جوی دوسر را افزایش دهند و از مصرف پروتئین، کربوهیدرات‌های ساده مانند نوشابه، شیرینی، غلات صبحانه، افسرده (کنسرتو) آب‌میوه و کوکی‌های بسته‌بندی و چربی بکاهند. ریشه بیشتر بیماری‌های تغذیه‌ای از دیاد کالری مصرفی متعاقب افراط در مصرف چربی‌هاست. ضمن اینکه مصرف یا جذب ناکافی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب نیز بر وضعیت سلامت بدن تأثیر منفی می‌گذارد.

#### ● من برچسب مواد غذایی را مطالعه و بررسی خواهم کرد

برچسب مواد غذایی به افراد کمک می‌کند هنگام خرید مواد غذایی انتخاب‌های سالمی داشته باشند. در برچسب همه مواد غذایی اطلاعات سودمندی درباره محتویات و میزان کالری هر خوراکی ذکر شده است. برچسب مواد غذایی باید حاوی اطلاعات زیر باشد:

- نام محصول غذایی؛
- حجم یا وزن دقیق محصول غذایی؛
- نام و نشانی کارخانه‌های تولیدکننده، توزیع‌کننده و بسته‌بندی محصول غذایی؛
- مواد مغذی موجود در محصول غذایی؛
- میزان هر یک از مواد مغذی موجود در محصول غذایی؛

#### ● من از رژیم پیروی می‌کنم که احتمال ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهد

رژیم غذایی بر وضعیت سلامت افراد (چه در حال، چه در آینده) تأثیر می‌گذارد. رشد و تکامل مطلوب مستلزم پیروی از برنامه غذایی سالم است. برنامه غذایی سالم می‌تواند انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را فراهم کند. کودکان و نوجوانانی که چنین برنامه‌ای دارند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌ها قرار می‌گیرند. برنامه غذایی سالم می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون و پوکی استخوان را کاهش دهد.

#### ● من خودم را به تغذیه سالم عادت خواهم داد

برای کسب، حفظ و ارتقای عادات‌های مرتبط با تغذیه سالم باید به مواد غذایی مصرفی‌مان شناخت پیدا کنیم، باید در وعده‌های صبحانه، نهار و شام برنامه غذایی منظمی داشته باشیم. باید بفهمیم دلیل غذا خوردنمان گرسنگی است یا چیزهای دیگر. باید بدانیم غذایی که می‌خوریم به نفع سلامتمان است یا به ضرر آن. به عنوان مثال، فردی را تصور کنید که بعد از صرف وعده شام، در حالی که با دوستانش مشغول گپ و گفت است، به طور تفریحی، با دوستان خودش چند تکه پیتزا می‌خورد، صرفاً به این دلیل که در کنار آن‌ها نشسته و می‌خواهد همراهشان باشد. طبیعی است

که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند، دیده می‌شوند.

من وزن و شرایط بدنی‌ام را در وضعیت مطلوبی حفظ خواهم کرد

وزن مناسب آن است که به فرد کمک کند سلامت خود را حفظ کند. متخصصان تغذیه می‌توانند به شما کمک کنند وزن مطلوب خود را تشخیص بدهید و برای دستیابی به آن برنامه‌ریزی کنید. عواملی که در تعیین وزن مطلوب نقش دارند، عبارت‌اند از: سن، قد، جنس، جثه، میزان سوخت‌وساز پایه بدن، حجم عضله و میزان فعالیت بدنی. متخصص تغذیه معمولاً از هر فردی سن، قد و وزن را می‌پرسد و سپس عوامل دیگر را ارزیابی می‌کند تا بتواند وزن مطلوب فرد را به او پیشنهاد دهد. منظور از شرایط بدنی نیز برآیند وزن و ساختار استخوان بندی فرد است که در اصطلاح عامیانه از آن با عنوان «جثه» یاد می‌شود. جثه هر فرد ممکن است کوچک، متوسط یا بزرگ باشد. فردی که اندازه دور میچ او زیر ۱۲/۲۵ سانتی‌متر باشد، کوچک‌جثه تلقی می‌شود. فردی که اندازه دور میچ او بین ۱۲/۲۵ و ۱۵/۷ سانتی‌متر باشد، متوسط‌جثه است و فردی که دور میچ او بیشتر از ۱۵/۷ سانتی‌متر باشد، بزرگ‌جثه است. منظور از سوخت‌وساز پایه بدن، میزان کالری‌هایی است که بدن در شرایط استراحت می‌سوزاند. از آنجا که غده تیروئید در تنظیم سوخت‌وساز بدن نقش مهمی دارد، تشخیص کارکرد درست تیروئید در این زمینه بسیار حائز اهمیت است. برای تشخیص چگونگی کارکرد غده تیروئید و تعیین سطح سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن آزمایش‌های ساده‌ای وجود دارند. البته این پزشک است که تشخیص می‌دهد انجام چنین آزمایش‌هایی ضرورت دارد یا نه. به‌طور طبیعی افزایش سطح فعالیت‌های بدنی به افزایش میزان سوخت‌وساز پایه منجر می‌شود.

#### نتیجه‌گیری

در دنیای کنونی، سلامت و سبک زندگی افراد به‌صورتی تنگاتنگ به یکدیگر وابسته‌اند. تغییر در شیوه زندگی، به‌ویژه بهبود عادت غذایی، به معلمان توصیه می‌شود. افزایش آگاهی معلمان و انتقال اطلاعات آن‌ها به دانش‌آموزان از برنامه‌های مداخله‌ای سلامت عمومی برای کاهش اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند.

#### منابع

۱. عبداللهی، مرتضی؛ کلانتری، ناصر؛ عبداللهی، زهرا؛ گودرزی، اعظم؛ اسماعیلی، مینا؛ هوشیار راد، آناهیتا. جنبه‌های نظری و اجرایی مطالعه ملی کوهورت معلمان ایران: گزارش روش‌شناسی Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2021 Jan 10; 15(4):122-30.
۲. دژآگاه، فرحناز؛ نیک‌پی، هزاروند. پوران، علیزاده، مدینه. تغذیه سالم در میان‌سالان. فصلنامه بهروز. ۱۸ Mar ۲۰۱۸ (۹۶):۲۹-۴۱.
3. Hemati M., et al. "MEASURING NUTRITIONAL LITERACY IN ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN YASUJ: A CROSS-SECTIONAL STUDY." ARMAGHAN DANESH 23.1 (126) #00809 (2018).



این دلیل نمی‌تواند از منظر سلامت منطقی و قابل قبول به‌حساب آید. غذا خوردن راهی برای غلبه بر احساس طردشدگی، افسردگی، بی‌حوصلگی، اضطراب و تنهایی نیست. چنین رویکردهایی به غذا خوردن، می‌تواند به بروز اختلالات تغذیه‌ای منجر شود.

من از خودم در مقابل بیماری‌های ناشی اثر مواد غذایی نامناسب مراقبت خواهم کرد

منظور از بیماری‌های ناشی از غذا بیماری‌هایی هستند که به‌دنبال خوردن یا آشامیدن مواد غذایی آلوده به عوامل بیماری‌زا (پاتوژن‌ها) به وجود می‌آیند. عوامل بیماری‌زا انواع متنوعی دارند؛ از جمله باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها. عوامل بیماری‌زا می‌توانند سبب آلودگی مواد غذایی و آشامیدنی شوند. علاوه بر این، مواد شیمیایی سمی و داروهای سمی نیز جزو علل بیماری‌های ناشی از غذا به‌حساب می‌آیند. در نتیجه، فهرست متنوعی از بیماری‌های ناشی از غذا وجود دارند. تاکنون بیش از ۲۵۰ نوع از این بیماری‌ها مشخص، تعریف و طبقه‌بندی شده‌اند. عمده‌ترین مواد غذایی که منجر به بروز بیماری‌ها می‌شوند، عبارت‌اند از: مرغ، سبزی‌های برگ‌دار، میوه و آجیل. البته بیشتر بیماری‌های ناشی از آلودگی غذایی خفیف‌اند و تنها یک یا دو روز به شکل علامت‌دار باقی می‌مانند، اما برخی موارد نیز جدی‌ترند و مدت بیشتری طول می‌کشند. این موارد به‌طور عمده در کودکان، سالمندان و بیمارانی